

Я готов!
Кормление
вашего ребенка
продуктами,
которые ест вся семья



1.

Первая пища с общего стола

«Мне надоело процеженное детское питание. Когда я сижу за столом вместе с членами своей семьи, пища, которую они едят, кажется гораздо вкуснее! Мне хочется есть руками, и я начинаю понемногу пить сок, воду, грудное молоко и детскую смесь из чашки, которую держат для меня».

Ваш ребенок делает то, о чем говорит этот ребенок? Тогда он готов принимать пищу, приведенную ниже.

Мне должны давать следующее:

- Картофельное пюре
- Пюре из хорошо проваренных овощей (таких как морковь и зеленая фасоль)
- Хорошо проваренное, тонко измельченное мясо
- Йогурт или тофу
- Лососину
- Консервированного тунца (не более 1 столовой ложки в неделю)
- Вареный яичный желток, протертый с молоком или водой
- Жидкое пюре из фруктов (таких как бананы, персики и груши)
- Толченый рис - хорошо проваренный, давленый и мягкий



«Я тяну все в рот, изучая мир, и я могу съесть это сам».

- | | |
|-----------------------|---|
| • Галета | • Подсущенный в духовке хлеб |
| • Печенье из аррорута | • Печенье для малышей, у которых режутся зубы |

«Теперь я могу дотянуться и схватить погремушку, которую я люблю кусать и жевать. Я могу сидеть в детском стульчике за столом со своей семьей».

НЕ КОРМИТЕ МЕНЯ ЭТИМ

От этой пищи я могу подавиться и поперхнуться:

- Сырые овощи (такие как морковь или сельдерей)
- Куриные косточки
- Фрукты с кожицеей или кожурой, такие как яблоки
- Большие куски мяса или сосиски и колбаса
- Орехи - в том числе арахис
- Картофельные чипсы, кукурузные или маисовые чипсы, банановые чипсы
- Фрукты округлой формы, такие как виноград
- Печенье

Эти напитки могут вызвать кариес:

- Kool-aid
- Содовая вода
- Чай со льдом или другие напитки с сахаром

2.

Пища, которую едят руками

«Смотри, мама, я научился сидеть сам и брать небольшие предметы с помощью большого и указательного пальца».

Если ваш ребенок может делать то, о чем говорит этот ребенок, значит он готов принимать такую пищу:

Сухие завтраки:

- Cheerios, Kix, Chex или другие хлопья, обогащенные железом и с низким содержанием сахара

Фрукты:

- Банановые ломтики
- Мягкие порезанные свежие фрукты, очищенные от кожицы или кожуры (такие как дыни, киви и персики)
- Консервированный фруктовый коктейль (без винограда) или порезанные консервированные фрукты (такие как груши и персики)

Овощи:

- Хорошо проваренные свежие или замороженные овощи (такие как зеленая фасоль, брокколи и морковь)
- Консервированные овощи (покупайте с низким содержанием соли или промывайте в воде, прежде чем подавать ребенку)

Другая мягкая пища:

- Сырные палочки, только из твердых сортов сыра (чеддер, монтерей джек или швейцарский сыр, порезанный палочками)
- Крупнозернистый творог
- Рыбные палочки или запеченная рыба без костей
- Маленькие кусочки нежного мяса (маленькие фрикадельки, говядина, свинина или курятина)
- Яичница-болтунья * Только из желтка для детей в возрасте меньше года с генетической предрасположенностью к аллергии на пищу
- Тофу - порезанный на маленькие квадратики



«Я жую еду, хотя у меня прорезались не все зубы».

«Я горжусь своими новыми навыками и, возможно, захочу делать все сам, например, пить из чашки и есть руками».

3.

Больше готовых блюд с общего стола

«Я сам могу встать и ходить, держась за мебель. Вы можете увидеть, как я хватаюсь за ложки родителей, потому что я пытаюсь подражать всему, что вижу. Мне нравится играть с моей ложкой, и я могу есть руками. Мой маме иногда все же приходится кормить меня, при этом я ем почти все то же самое, что и все остальные».

**Ваш ребенок делает то, о чем говорит этот ребенок?
Значит он готов принимать пищу, приведенную ниже.**

Блюда, которые я могу есть:

- Густые блюда из тушеного мяса или рыбы и наваристые овощные супы
- Тушеные блюда или блюда, приготовленные в горшочке
- Курица и клецки
- Борщ
- Мягкие кусочки приготовленного мяса и овощей, смешанные с картофельным пюре
- Макароны и сыр
- Жареный сыр
- Лазанья, спагетти или другие макаронные изделия из мягких сортов пшеницы
- Тушеная фасоль с мясом
- Омлеты с различной начинкой
- Блюда из хорошо проваренного мягкого и клейкого риса



НЕ КОРМИТЕ МЕНЯ ЭТИМ

От этой пищи я могу подавиться и поперхнуться:

- Сырые овощи (такие как морковь или сельдерей) • Сардельки, сосиски или бекон
- Лепешки «Тако» • Орехи, в том числе арахис • Попкорн • Виноград • Арахисовое масло • Кокос
- Пища, которая крошится, например, картофельные чипсы, кукурузные или маисовые чипсы и банановые чипсы
- Фрукты с кожицей или кожурой либо окружной формы (такие как яблоки или виноград) • Кукуруза • Картофель фри
- Твердые конфеты (такие как Lifesavers или мятные леденцы) • Сухофрукты, такие как изюм, курага или сушеные финики

Эти напитки могут вызвать кариес:

- Kool-aid • Содовая вода • Чай со льдом или другие напитки с сахаром

4.

Кормим пол: Учимся пользоваться ложкой

«Посмотрите на меня. Я умею ходить и люблю все бросать. Я говорю несколько слов, а знаю еще больше. Я хочу есть сам ложкой. Ой, я попал мимо рта. Но это не страшно!»

Это я могу есть сам ложкой

Пища, которая держится в ложке, когда ее черпают или переворачивают:

- Йогурт
- Яблочное пюре, пудинг
- Каша из овсяных хлопьев, рисовая каша на молоке, пшенная каша на молоке, каша из овсяной крупы, каши Malt-O-Meal, манная каша
- Хлопья Cheerios с молоком
- Перетертая или тушеная фасоль с мясом
- Пережаренная фасоль
- Запеканки
- Блюда из тушеного мяса или рыбы
- Творог
- Салат с яйцом



Это я могу есть сам ложкой,
потому что такая пища
легко отделяется:

- Супы
- Сладкий крем из яиц и молока, флан
- Консервированные фрукты
- Желе из концентрата Jello

5.

Пища, которая требует более тщательного пережевывания

«Я теперь постарше. У меня, наконец-то, появились задние зубы. Теперь мне можно давать кусочки пищи пожестче, например, мясо и хрустящие овощи и фрукты».

Для пережевывания этой пищи нужны задние зубы (коренные)

Сырые:

- Морковь, сельдерей
- Брокколи
- Огурцы
- Капуста, салат из шинкованной капусты
- Цветная капуста
- Редис, турнепс
- Чилим
- Ананас
- Виноград, разрезанный пополам
- Другие сырые фрукты и овощи



Другая пища:

- Сухофрукты, такие как изюм
- Измельченный кокос
- Доведенное до полной готовности мясо, такое как говядина, свинина, курица или индейка
- Сардельки и сосиски, порезанные вдоль

«Хотя я люблю ходить и бегать, мне нужно есть, чтобы поесть и не подавиться. Кроме того, мне нравится есть за столом вместе со своей семьей».

6.

«Теперь я могу употреблять разнообразную пищу из всех пищевых групп. Я могу пить молоко* из своей чашки каждый раз во время еды, моя бутылочка мне больше не нужна».



«Использование чашки помогает мне позаботиться о моих славных новых зубах».



*Давайте цельное молоко до 24 месяцев



Первоначально разработано:

Denise Wolfe, Дипломированный диетолог, магистр в области педагогики, консультант по правильному питанию
Peggy Pipes, магистр в области здравоохранения, дипломированный диетолог
Betty Lucas, магистр в области здравоохранения, дипломированный диетолог

Центр по вопросам развития человека и инвалидности (Center on Human Development and Disability) (ранее Центр развития ребенка и умственной отсталости (Child Development and Mental Retardation Center)) при университете штата Вашингтон (University of Washington)

Для лиц, имеющих инвалидность, данное издание по специальному запросу может быть предоставлено в альтернативных форматах.
Чтобы направить запрос, позвоните по телефону 1-800-525-0127.

WIC – программа, предоставляющая равные возможности.



DOH 961-141 RU (Rev. 04/06)



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team